Mikael Saarinen • Juha Siira

Vähemmän digiä enemmän elämää

DOCENDO

Vähemmän digiä enemmän elämää

Mikael Saarinen • Juha Siira

Vähemmän digiä enemmän elämää

DOCENDO

MIX
Paperi | Tukee vastuullista metsänhoitoa
FSC® C021394
FSC
www.fsc.org

Ensimmäinen painos

© Mikael Saarinen, Juha Siira ja Docendo 2026
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
www.docendo.fi

Kannen kuvat: Max van den Oetelaar / Unsplash
ja Shutterstock
Kansi: Justine Florio / Taittopalvelu Yliveto Oy
Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-850-607-2
Painettu EU:ssa
Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@docendo.fi

Sisällys

Johdanto 9

1. Olenko minä koukussa? 15
Harjoitus: pysähtyminen tähän hetkeen. 19

2. Koko ajan tapahtuu 21
Harjoitus: aistien ja mielen rauhoittaminen 25

3. Vaade reagoida heti 27
Harjoitus: lyhyt älypuhelinmeditaatio. 30

4. Äly siellä, äly täällä ja kaikkialla 33
Harjoitus: minä hälyisässä maailmassa 37
Tarina: helmenvartija. 40

5. Mä jäin kiikkiin pirulliseen. 43
Harjoitus: kehon ärsykereagoivuuden vähentäminen. 48
Harjoitus: mielen ärsykereagoivuuden vähentäminen. 51

6. Heti mulle kaikki tänne nyt 55
Harjoitus: puhelinpaastohetki. 58
Harjoitus: mielihyvähimmennin. 60

7. Elämän joutohetkien sietäminen 63
Levottomana ja diagnoosia vailla 67
Mestari neuvoo 69

Harjoitus: kehopisteiden taputtelu levottomuuden keskellä. 70

8. Yksin puhelin kourassa 73

Tapausesimerkki Eeva 78

Harjoitus: verkon sisä- ja ulkopuolella 80

9. Digikumppani todellisen sijaan 83

Tarina: Digipeili vs. järven pinta 87

Harjoitus: katseen palautus tähän hetkeen 89

10. Digitaalinen minä 91

Harjoitus: rakastavan myötätunnon tuokio 95

11. Katseen ja kosketuksen ulottumattomissa . . . 97

Pariharjoitus: katse, kosketus ja yhteyden aistiminen. 100

12. Maltti olisi valttia 103

Harjoitus: puhelimen turhan käytön tiedostaminen ja vastustaminen 105

13. Digivaara uhkaa meitä 109

Tarina: Kivi tiellä 115

Harjoitus: mitä sydän sanoo 117

Harjoitus: todelliset tarpeemme 120

14. Tekoäly lisää digitystä. 123

Harjoitus: kone vai kulkija 127

15. Istuminen jähmettää kehon ja mielen 131

Harjoitus: ryhdikäs ja rento asento. 133

Harjoitus: kävelymeditaatio 137

Harjoitus: jähmettyneestä kivestä virtaavaan jokeen. 140

Esimerkkitapaus Tuula 142

16. Nukkuminen unohtuu 145
Harjoitus: unihengitys 149

17. Multitaskaaminen estää olemasta tässä hetkessä 151
Harjoitus: yksinkertainen multitaskaamiskoe 153
Harjoitus: puhelin ärsykkeenä 156

18. Ruudulle altistuminen työssä 159
Tapausesimerkki Marja 165
Harjoitus: kolmen minuutin tasapainotaito 167

19. Pelastakaa lapset ja nuoret 169
Harjoitus: kolmen kosketuksen silta 173

20. Digivanhuus 175

21. Autopilotti vie meitä kuin pässiä narussa 181
Harjoitus: digireaktiivisen autopilotin katkaiseminen 185
Harjoitus: sisäisen tarpeen hillitseminen 188

22. Itsensä johtaminen ja elämänhallinta 191
Harjoitus: kirkasta arvojasi 195

23. Digiaikakaudesta selviytymisen malli 199
Tarina: Nuori Aada 204

24. Suosituksia digittämisen vähentämiseen 207

25. Harjoitusten ja tekniikoiden pikaopas 213

26. Lopuksi 217

Viitteitä ja lisälukemista 221

Johdanto

Nokia lupasi vuonna 1992 yhdistää maailman ihmiset toisiinsa mobiilipuhelimillaan mainoslauseella ”Connecting people”. Kännykän avulla mahdollistuisi yhteys muihin ajasta ja paikasta riippumatta. Vuosikymmeniä tämän jälkeen tilanne on muuttunut niin, että nyt olemme yhteydessä kaikkeen mahdolliseen ja koko ajan. Ironinen lisäys Nokian sloganiin ”*Dis*connecting people” on laajentunut muotoon ”Disconnecting people from real life and happiness”.

Ongelma on ollut tiedossa jo pitkään. Ensimmäinen kansainvälinen mittari älypuhelinriippuvuuteen julkaistiin jo vuonna 2013. Tieliikennelaissa vaativien viestintälaitteiden käyttöä rajoitettiin meillä vuonna 2018, ja perusasteen kouluissa älylaitteiden rajoitukset alkoivat syksyllä 2025. Joulukuussa 2025 Australiassa tuli voimaan laki, joka kieltää sosiaalisen median käytön kaikilta alle 16-vuotiailta kansalaisiltaan. Kansainvälisiin tautiluokituksiin älypuhelinriippuvuus ei ole vielä ehtinyt muuten kuin

peliriippuvuuden, pakko-oireisen käyttäytymisen ja impulssikontrollin häiriöiden sekä käyttäytymisriippuvuuksien kautta. Tutkimus on tällä alueella ollut aktiivista: älypuhelinriippuvuus, mobiilipuhelinriippuvuus ja ongelmallinen älypuhelimen käyttö ovat tutkimusjulkaisuissa yleistyneitä termejä. Tiedon lisääntyessä ne tulevat lähivuosien aikana todennäköisesti mukaan myös tautiluokituksiin. Älypuhelinongelmat liittyvät laajemmin eri teknologioiden aikaansaamiin käyttäytymisriippuvuuksiin, joista eniten on tutkittu internet-pelaamisongelmaa (Internet Gaming Disorder).

Vaikka digimaailman asettamat haasteet ovat laajoja ja moniteknologisia, keskitymme tässä kirjassa arjen älypuhelinhaasteisiin. Sivuamme monelta osin myös muiden kannettavien ja verkkoyhteyksien piirissä olevien digilaitteiden, kuten tablettien, läppäreiden ja älykellojen, aiheuttamia käyttäytymishaasteita. Kaikkien näiden liikakäytöllä on todettu samankaltaisia fyysisiä, kognitiivisia, emotionaalisia, sosiaalisia ja käyttäytymistason ongelmia.

Mobiilimaailma ja siihen kytkeytyvät viestimet, äpit, sosiaaliset alustat, kaupat, videot ja pelit toimivat samalla periaatteella kuin sokeri ja nikotiini. Aivomme addiktoituvat niiden antamaan mielihyvään nopeasti ja muodostavat vaikeasti torjuttavia tapoja ja tottumuksia. Olipa sitten kyse kännykästä, tabletista, läppäristä tai pöytätietokoneesta, ne kaikki tarjoavat jatkuvaa ärsyketulvaa. Sen ääreen ajautuu helposti ja jopa tiedostamattomasti, kun merkkiääni kuuluu

tai ruudulla vilahtaa ilmoitus. Yksi vilkaisu johtaa toiseen, kun puhelin ja sen sovellukset generoivat jatkuvasti uusia linkkejä ja virikkeitä, jotka nekin pitää tarkastaa tai ”kokea”. Pikkuhiljaa ajaudumme tilanteeseen, jossa puhelimen käyttöajat pitenevät ja jokainen pienikin joutenolon hetki käytetään kasvot ruudulla. Olemme koukussa, ja ilman uutta annostamme tunnemme olomme levottomaksi, ahdistuneeksi ja kuin olisimme vaarassa jäädä paitsi jostain tärkeästä. Tämä koukussa oleminen aiheuttaa niin fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia kuin toiminnallisia häiriöitä ja oireita arkeemme.

Tämän kirjan tarkoitus on buutata sinut takaisin normaaliin elämäntapaan, jossa erilaisten digilaitteiden käyttö on kiinni omista valinnoistasi ja todellisista tarpeistasi. Aloitamme lähtötilanteesi selvityksellä. Sitten käymme läpi hiukan erilaisia taustatekijöitä, jotka ovat ajan saatossa saaneet meidät tähän tilanteeseen, jossa puhelimista ja muista digilaitteista on tullut yhä tärkeämpi osa arkeamme, ja niiden käytöstä vaikeasti voitettavia tapoja ja tottumuksia – pahimmillaan addiktioita. Tarkoitus on havahduttaa sinut pohtimaan digimaailman houkutusten vaikutusta käyttäytymiseesi ja digitunnekoukuista irrottautumiseen. Pyrimme myös antamaan sinulle heti alusta alkaen esimerkkejä ja harjoituksia, joiden avulla käsittelemämme ilmiöt ja muutoshaasteet konkretisoituvat paremmin.

Toivomme sinun pysähtyvän hetkeksi myös omien arvojesi ja elämäntavoitteittesi ääreen. Piintyneitä tapoja

ja addiktioita ei sammuteta löyhin perustein. Muutos vaatii motivaatiota rakentaa uusia terveellisempiä ja myös oikeisiin ihmissuhteisiin suuntautuvia käyttäytymistapoja omaan arkeen. Seuraavaksi tarjoamme sinulle lisää työkaluja ja harjoituksia rauhoittua ja tasapainottaa omaa oloasi sisältäpäin – ei ulkoisten ärsykkeiden kautta. Omien tuntemusten ja tunteiden tunnistamisella ja säätelyllä on tässä keskeinen rooli. Annamme myös työkaluja, joilla vastustaa kiusauksia, sietää turhautumista ja mitäänteke mättömyyttä.

Kirjan lopuksi teemme yhteenvetoa ja esittelemme mallin oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen arjessa. Ympäröivää 24/7-maailmaa emme voi muuttaa, mutta voimme elää siinä enemmän meille sopivalla, hyvinvointiamme tukevalla tavalla. Aivan kuten terveellisessä painonhallinnassa, kyse ei ole kaikista herkuista kieltäytymisestä, vaan isommista terveyttämme ylläpitävistä valinnoista. Sellainen on meille digialtistuville esimerkiksi kännykän käytön aloittaminen vasta aamiaisen jälkeen ja sen sulkeminen kokonaan yöksi. Tätä hitaampaa elämäntapaa ehdotti meille jo 2000-luvun alussa niin kutsutun Slow-liikkeen isä, kanadalainen journalisti Carl Honoré. Hän muun muassa suositteli sähköpostien lukemista vain kaksi kertaa päivässä: pari tuntia heräämisen jälkeen ja iltapäivällä, kun eniten keskittymistä vaativat työt on jo tehty. Hidastaminen ei ole vielä länsimaissa onnistunut, mutta toivoa on, jos vapaudumme koneidemme vallasta. Matrix-elokuvan digitaistelija Morpheus sanoi,

että “Matrix on tietokoneiden luoma unimaailma, joka on rakennettu meidän hallitsemiseksemme”. Nyt tämä unimaailma on vielä ihmisten eli kaupallisten toimijoiden ja käyttäjätiedonkerääjien luomaa, mutta sen ote meistä on vahva. Ehkä nyt on aika ottaa elämämme takaisin omiin käsiimme ja murtautua ulos liiallisista digi-illuusioista.

Helsingissä, marraskuussa 2025,
Mikael Saarinen ja Juha Siira

P.S. Meillä molemmilla on toki älypuhelin, tabletti, läppäri ja Mikaelilla vieläpä pöytätietokonekin. Onneksi läheisiltä ei ole tullut palautetta, että viettäisimme liikaa aikaa niiden parissa. Mutta tarkkana pitää olla meidänkin.

1. Olenko minä koukussa?

"On ihan ok omistaa teknologiaa – se mikä ei ole ok, on se, että teknologia omistaa sinut." – tietokirjailija Abhijit Naskar

Psykologisiin ongelmiin ja niiden selättämiseen liittyy useimmiten neljä vaihetta: 1) ongelman tunnistaminen, 2) oman roolin tunnistaminen ongelman ylläpitämisessä, 3) muutosmotivaation synnyttäminen ja 4) muutoksen toimeenpano arjessa. Kuulostaa helpolta ja loogiselta, mutta on käytännössä suurimmalle osalle ihmisistä vaikeaa, oli sitten kyse tupakoinnista, ylensyönnistä, liikunnan puutteesta tai älypuhelimen liiallisesta räpläämisestä.

Ohessa on kansainvälisen Smartphone Addiction Scalen lyhennetystä versiosta (SASSV, Kwon ym. 2013) muokkaamamme kysymyssarja, jonka tarkoitus on herätellä sinut pohtimaan kysymystä "voiko minulla olla ongelma älypuhelimeni käytön kanssa". Mittari on muodostettu

älylaiteriippuvuuden tunnistamiseksi, ei ”sairauden” diagnosointiin. Yritä siis olla mahdollisimman rehellinen vastauksissasi. Kysymysten kautta on tarkoitus virittäytyä kirjan teemoihin ja mahdollisiin muutoksiin arjen älylaitteiden käytössä. Kysymyksiin vastataan tässä muokkaamassamme versiossa vain vaihtoehdoilla samaa mieltä tai eri mieltä. Kirjaa vastaukset järjestyksessä 1–10 paperille.

1. Olen jättänyt tekemättä suunnittelemaani työtä älypuhelimen käytön takia.
2. Minulla on ollut vaikeuksia keskittyä työhöni älypuhelimen käytön vuoksi.
3. Olen tuntenut kipua ranteissa tai niskan takaosassa älypuhelimen käytön aikana tai seurauksena.
4. Olen kokenut, etten pysty olemaan ilman älypuhelintani.
5. Olen tuntenut kärsimättömyyden ja levottomuuden tunnetta silloin, kun minulla ei ole ollut älypuhelinta ulottuvillani.
6. Älypuhelin on mielessäni silloinkin, kun se ei ole käytössäni.
7. En ole valmis luopumaan älypuhelimeni käytöstä, vaikka se vaikuttaa jo merkittävästi päivittäiseen elämääni.
8. Tarkistan jatkuvasti puhelintani, etten jää paitsi keskusteluista sosiaalisessa mediassa.
9. Käytän älypuhelinta pidempään, kuin olin aikonut.
10. Läheiseni sanovat, että käytän älypuhelintani liikaa.

Mittarin kymmenen kysymystä kartoittavat älypuhelimen käyttöön liittyvää 1) arjen häiriintymistä, 2) mielihyvähakuisuutta, 3) levottomuutta ilman puhelinta, 4) toleranssia eli älylaitteen käytön lisääntymistä mielihyvävaikutuksen saamiseksi, 5) liiallista käyttöä ja 6) käytön kielteisiä vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin ja omaan terveyteen. Alkuperäisessä mittarissa vastaukset annettiin kuusiportaisella asteikolla, ja sen perusteella 30 pistettä ylittävät pistemäärät ennustivat ongelmallista puhelimen käyttöä. Eli mikäli vastasit *kyllä* puoleen kysymyksistä, osoitat mahdollisesti oireita ongelmalliseen puhelimen käyttöön.

Alkuperäiseen mittariin liittyvissä tutkimuksissa on havaittu, että nuoret, naiset ja aasialaiset saavat keskimääräistä korkeampia pistemääriä. Länsimaissa älypuhelimen käyttö on näiden tutkimusten mukaan enemmän jatkuvaa taustatoimintaa (monisuorittamista eli multitaskaamista, ks. luku 17). Kehittyvissä maissa älypuhelin taas on usein ainoa väylä internetiin ja sen sosiaalisiin verkostoihin. Miehet pelaavat enemmän puhelimellaan, kun naiset taas käyttävät korostetummin sosiaalista mediaa. Korkeampien pisteiden on havaittu olevan yhteydessä huonounisuuteen, ahdistukseen, stressiin ja masennukseen, alhaisempaan koulumenestykseen ja keskittymiskykyyn sekä heikentyneeseen itsehillintään ja oman ajankäytön hallintaan.

Toivottavasti sait alkukartoituksesta jotain sytykettä pohtia omien älylaitteidesi käyttöä. Lisää aihepiiriin

liittyviä testejä löytyy esimerkiksi Päihdelinkin sivuilta. Näitä ovat muun muassa norjalainen kuusiosainen someriippuvuustesti (BSMAS) ja amerikkalainen 20-osainen nettiriippuvuustesti (IAT). Korkeat pistemäärät molemmissa testeissä ovat niin ikään yhteydessä moniin mielenterveys-, uni-, ihmissuhde- ja riippuvuusongelmiin. Käy keskustelua tästä aihepiiristä ja testituloksistasi myös läheistesi ja ystäviesi kanssa. Jos päätät muuttaa käyttäytymistäsi ja tapojasi, on toteutus helpompaa toisten tukemana. Jo tieto siitä, että toiset tietävät meidän ”projektistamme”, lisää motivaatiota onnistua omissa tavoitteissamme.

Pyydämme sinua seuraavaksi pysähtymään hetkeksi ja tekemään kirjan ensimmäisen harjoituksen. Sen tarkoituksena on tarjota sinulle työväline tilanteisiin, joissa koet itsesi jollain tavalla levottomaksi ja mielesi tekisi tarttua puhelimeen olosi rauhoittamiseksi. Kännykän käyttöön ohjaavan sisäisen autopilotin sijasta voit ehkä jatkossa harkita tämän harjoituksen tekemistä. Harjoitus muodostaa pohjan monelle muullekin kirjassa esittelemällemme harjoitukselle, joten anna sille riittävästi aikaasi.

Harjoitus: pysähtyminen tähän hetkeen

Tämän harjoituksen tarkoitus on auttaa sinua rauhoittumaan ja kiinnittymään paremmin tähän hetkeen. Tarvitset harjoituksen tekemiseen 3–5 minuuttia ja rauhallisen tilan: vaikkapa työpaikkasi puhelinkopin tai kodin lempinurkan. Harjoitus onnistuu mainiosti myös luonnon keskellä.

Pysähdy – tule läsnä olevaksi

- Istu tai seiso sinulle luontevasti ja mukavasti.
- Sulje silmäsi tai pehmennä katseesi niin, ettei se kohdistu mihinkään erityiseen.
- Huomaa, että olet pysähtynyt: et tee mitään, olet vain.
- Sano hiljaa mielessäsi: ”Minä pysähdyn. Olen vain tässä ja nyt.”

Hengitä – tule tietoiseksi

- Siirrä seuraavaksi huomiosi hengitykseesi muutamaksi minuutiksi.

- Älä muuta hengitystäsi – tiedosta vain, miten ilma kulkee sisään ja ulos ilman, että sinun tarvitsee tehdä mitään.
- Tunne hengityksen rytmi sekä vatsan ja rintakehän liike.
- Voit sanoa mielessäsi: ”Sisään hengittäessäni tulen rauhalliseksi, ulos hengittäessäni päästän irti.”
- Voit halutessasi hengittää nenän kautta sisään ja suun kautta hitaammin ulos, mikä lisää kehon ja mielen rentoutumista.

Tämä harjoitus toimii hyvin esimerkiksi ennen työpäivää, kokousta tai tärkeää päätöksentekotilannetta. Ennen tilanteita, joissa muuten toimisit reagoivasti tai haitallisten tottumustesi mukaisesti. Kun olet oppinut harjoituksen riittävän hyvin, voit käyttää tässä ja nyt -kokemuksesi aktivointiin vain harjoituksen avainsanoja: PYSÄHDY ja HENGITÄ.

Seuraavaksi teemme katsauksen siihen, miten olemme ajautuneet tilanteeseen, jossa erilaisten digilaitteiden käytöstä on muodostunut meille terveyttämme ja sosiaalisia suhteitamme uhkaava ongelma.

Miksi tartumme kännykkään heti, kun on tylsää? Miksi kaipaamme digiviihdykettä silloinkin, kun haluaisimme vain levätä?

Nykyihminen viettää ruutuun tuijotellen keskimäärin kuusi tuntia päivässä. Usein huomaamattaan. Digilaitteet ja sovellukset on rakennettu koukuttamaan – ja me olemme koukussa. Mutta siitä voi päästä irti.

Tämä kirja tarjoaa sinulle tietoa ruutuaikaan liittyvistä vaikutuksista hyvinvointiisi. Se antaa käytännön työkaluja digiriippuvuuden hallintaan sekä harjoituksia rauhoittumiseen, läsnäoloon ja tasapainoon.

Et tarvitse täyttä digipaastoa, vaan selkeyttä, valintoja ja lempeää uudelleenohjelmointia. Huomaat, että saat takaisin asioita, jotka tekevät elämästä merkityksellistä.

Mikael Saarinen on filosofian tohtori, psykoterapeutti ja työterveyspsykologi, joka on väitellyt tunneosaamisesta. **Juha Siira** on kipupsykologi, psykoterapeutti ja kouluttaja. Molemmat ovat kirjoittaneet useita hyvinvointiin liittyviä tietokirjoja.

KL 59.3

DOCENDO
www.docendo.fi

ISBN 978-952-850-607-2
9 789528 506072

FSC
www.fsc.org
MIX
Paperi | Tukee vastuullista metsänhoitoa
FSC® C021394

Kansi: Justine Florio/Taittopalvelu Yliveto Oy
Kannen kuvat: Max van den Oetelaar / Unsplash ja Shutterstock